

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر مصرف مکمل اسیدهای چرب امگا-۳ بر شدت افسردگی دانشجویان دختر

محل انتشار:

مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره 17، شماره 107 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

اکرم کوشکی - استادیار گروه تغذیه، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران.

طاهره توفیقیان - کارشناس ارشد پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران.

خلاصه مقاله:

مقدمه: افسردگی، یکی از مشکلات شایع روانی است که میزان ابتلاء به آن در دانشجویانی که در محیط های پراسترس می باشند، بالاتر است. با توجه به عوارض جانبی داروهای ضد افسردگی و عدم قطعیت اثرات اسیدهای چرب امگا-۳ بر افسردگی، مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر مصرف مکمل اسیدهای چرب امگا-۳ بر شدت افسردگی دانشجویان دختر انجام شد. روش کار: این مطالعه کارآزمایی بالینی یک سوکور در سال ۱۳۹۲ بر روی ۵۰ دانشجوی دختر مجرد ساکن خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی سبزوار انجام شد. افراد مبتلا به افسردگی خفیف و متوسط به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. به گروه اول مکمل امگا-۳ در دو دوز منقسم به صورت دو کپسول خوراکی یک گرمی به مدت ۲ ماه داده شد. به گروه دوم به صورت مشابه دارونما داده شد. قبل و بعد از مداخله داروها، شدت افسردگی توسط پرسشنامه بک در هر دو گروه سنجیده شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS (نسخه ۱۶) و آزمون های آماری تی، کای دو و آزمون آنالیز واریانس انجام شد. میزان p کمتر از ۰/۰۵ معنی دار در نظر گرفته شد. یافته ها: شدت افسردگی ۸ هفته پس از مصرف امگا-۳ در گروه مورد کاهش یافته بود که این اختلاف از نظر آماری معنی دار بود ($p=0/001$)، اما در گروه شاهد، شدت افسردگی بعد از مداخله تغییری نشان نداد (۰/۰۵).

کلمات کلیدی:

اسیدهای چرب امگا-۳، افسردگی، دانشجویان دختر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1728374>

